



# CAHIER TECHNIQUE SELECTIONS U13 BAS-RHIN

---

DOCUMENT REALISE PAR ARNAUD WENDLING -  
CTFARNAUD@BASKET67.FR



## Préface

Ce cahier technique a été mis en place par la commission technique afin d'assurer le lien entre le jeune sélectionné, le club et le comité du Bas-Rhin.

Être sélectionné(e) pour faire partie de la sélection du Bas-Rhin est avant tout une fierté de pouvoir représenter son département, son maillot rouge et blanc, et la formation des jeunes joueuses et joueurs Bas-Rhinois.

C'est le premier pas d'un long chemin pour atteindre le haut-niveau. À travers la sélection départementale, les jeunes joueurs apprendront à évoluer comme des sportifs de haut-niveau. Cela implique une rigueur, une disponibilité et une forte motivation pour réussir dans ce projet.

Ce document a pour l'objectif de mettre à disposition toutes les informations nécessaires afin de répondre aux besoins des joueurs et des clubs des sélectionnés pour renforcer le lien avec le comité du Bas-Rhin.

Nous souhaitons que les sélectionné(e)s qui participent à cette aventure puissent faire progresser leur technique individuelle, leur compréhension du jeu, leur investissement et l'attitude à adopter au sein d'une équipe de haut-niveau.

La commission technique souhaite remercier les clubs Bas-rhinois pour leur travail quotidien concernant la formation des jeunes joueurs.

Sportivement,

Arnaud Wendling

Président de la commission technique du CD67.



## Sélection 2007



N°4 HECKMANN Jérôme (CTC BAZ), N°5 POUILLART Camille (GRIES), N°6 JEANNEAU Gaspard (Furdenheim), N°7 VOEGELE Yann (Gries), N°8 RICHARD Lilian (Kochersberg), N°9 LAZARE Jolan (Geispolsheim), N°10 EHRHARD Timéo (SIG), N°11 JUNG Raphael (Gries), N°12 GEBEL Noah (BCNA), N°13 GOLLY Nathan (Gries), N°14 CLAUSS Toine (Geispolsheim), N°15 EL MOUSSAOUI Nael (Gries). Entraîneur : Ludovic Pouillart et Jean-Yves Minier, Assistant : Ayya FELTOU.



N°4 RELANGE Maelys (SIG), N°5 ÇAKMAK Ela-sati (BCNA), N°6 GLATH Solene (BCNA), N°7 KAH Chloe (Furdenheim), N°8 GREUSARD Manon (Furdenheim), N°9 SPEISSER Gloria (BCNA), N°10 CHABOT Lucie (Vendenheim), N°11 KIMMENAUER Naïa (Vendenheim), N°11 au TIC/TIL GANTZER-METZ Maelis (SIG), N°12 SEEMANN Eva (SIG), N°13 KANDEL Clémence (Geispolsheim), N°14 BRUNET Maëlle (Weyersheim), N°15 FONTCHA Lilyana (Saint Joseph). Entraîneur : Arnaud Wendling Assistante : Alexandra Leopold



## Sommaire

- Fiche Joueur..... page 5
- Calendrier saison..... page 6
- Charte du joueur et des parents..... page 7
- La vie du sportif..... page 8 - 9
- Axes de travail des sélections..... page 10 à 14
- La filière de haut-niveau de la FFBB..... page 15
- Correspondance Sélection - Club..... page 16
- Les anciens sélectionnés ..... page 17
- Contacts..... page 18



## Fiche joueur

Nom :

Club actuel :

Prénom :

Club d'origine :

Date de naissance :     /     /

Année de pratique :

Mail parent 1 :

Mail parent 2 :

Téléphone parent 1 :

Téléphone parent 2 :

Entraîneur club :

Mail Entraîneur :

Entraîneur sélection : Arnaud Wendling

Mail : [ctfarnaud@basket67.fr](mailto:ctfarnaud@basket67.fr) Tel : 06.71.39.36.04



Taille :            cm

Poids :            Kg

Envergure :            cm

Pointure :            eu

Taille mère :            cm

Taille père :            cm



# Calendrier saison des sélections

## PLANNING SELECTIONS DU BAS-RHIN

ENTRAÎNEMENTS SELECTIONS BAS-RHIN : ANNÉE N			ANNÉE N-1	
Jours	Filles	Garçons	Filles	Garçons
<i>septembre</i>			<i>septembre</i>	
<i>Réunion avec les parents en fin d'entraînement pour expliquer l'objectifs des sélections</i>				
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
3ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
4ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
<i>octobre</i>				
1er mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons	1 jour de stage journée entière 2ème semaine des vacances	1 jour de stage journée entière 2ème semaine des vacances
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
3ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
2 jours octobre	STAGE DE 2 JOURS 2ème semaines des vacances			
<i>novembre</i>			<i>novembre</i>	
1er mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
3ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
4ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
<i>décembre</i>			<i>décembre</i>	
1er mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
3ème semaine	TIC ALSACE : MATCH HAUT-RHIN / BAS-RHIN -> DANS LE HAUT-RHIN			
Fin décembre	CIC U13 Centre Sportif MULHOUSE			
<i>janvier</i>			<i>janvier</i>	
1er mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
3ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
4ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
<i>février</i>			<i>février</i>	
1er mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons	1 jour de stage journée entière 1ère semaine des vacances	1 jour de stage journée entière 1ère semaine des vacances
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
2 jours février	STAGE DE 2 JOURS 1ère semaine des vacances			
2ème semaine vac	TIC / TIL de ZONE : 2ème semaine des vacances			
<i>mars</i>			<i>mars</i>	
1er mercredi	DETECTION SECTEUR NORD			
2ème mercredi	DETECTION SECTEUR CENTRE			
3ème mercredi	DETECTION SECTEUR SUD			
<i>avril</i>			<i>avril</i>	
2ème semaine vac	Stage 2008 filles et garçons 2ème semaines des vacances			
<i>mai</i>			<i>mai</i>	
1er mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons	ENTRAINEMENT N-1	
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
3ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
4ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
<i>juin</i>			<i>juin</i>	
1er mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons	ENTRAINEMENT N-1	
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
3ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
4ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
<i>juin</i>			<i>juin</i>	
1er mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons	ENTRAINEMENT N-2	
2ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
3ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		
4ème mercredi	16h30 - 18h : Filles	16h30 - 18h : Garçons		



## Charte du joueur et des parents

### Comportement en sélection et en club

- J'adopte une attitude irréprochable de politesse lors des rassemblements de sélection et dans mon club.
- Je salue toujours mes entraîneurs, dirigeants et parents.
- J'ai toujours avec moi une tenue d'entraînement, une gourde et des affaires de douche.
- Je participe à la bonne vie du groupe, j'aide un coéquipier quand c'est possible.
- Mon rôle de joueur de sélection m'impose l'humilité. Je dois montrer le bon exemple en club (engagement, travail, rigueur, motivation).

### Entraînement de sélection

- Je me change obligatoirement au vestiaire avant de venir sur le terrain. Je n'arrive pas en tenue de basket.
- J'essaie de faire le nécessaire pour être sur le terrain 15 minutes avant l'entraînement pour faire mes routines d'échauffement.
- Je respecte les horaires d'entraînements et les rendez-vous fixés par le staff.
- Je préviens en cas de retard ou d'absence.
- J'écoute les consignes des coaches je fais tout pour les appliquer.
- J'accepte les choix sportifs du staff.

### Pour les parents

- Je respecte les choix sportifs des entraîneurs.
- J'encourage mon enfant à respecter la charte qu'il a signée.
- Je reste positif avec mon enfant quelque soit les actions qu'il entreprend sur le terrain.
- Je ne coache pas mon enfant depuis les tribunes.
- Je m'engage à montrer le bon exemple aux jeunes joueurs en respectant les officiels et les autres spectateurs.
- Je valorise les efforts effectués par rapport au résultat d'un match.
- Je m'engage à prévenir l'entraîneur en cas d'absence à un entraînement.

Signature joueur :

Signature parent :



## La vie du sportif

Être en sélection implique une hygiène de vie pour le sportif et une rigueur au quotidien pour pouvoir performer et atteindre ses objectifs.

### L'alimentation

#### 9 CONSEILS POUR BIEN MANGER

**3 portions** de **Fruits** par jour



Au moins **3 produits laitiers** par jour



**Boire de l'eau** tout au long de la journée



**1 part de féculents, légumes, et protéines**



**Limiter les aliments gras et sucrés**

**4 repas par jour**  
3 principaux + 1 collation

**Pas de grignotage**

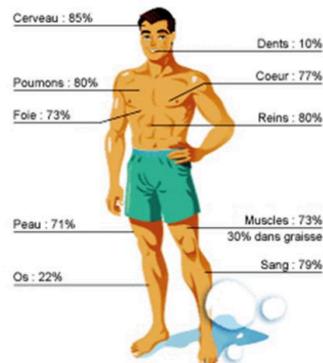
Manger un **petit déjeuner copieux**  
(fruit, laitage, pain/céréales)

**1 Repas plaisir par semaine**

### L'eau

#### L'importance de l'eau

- Lors d'un entraînement la perte d'eau s'élève entre 1 et 3l/h
- Importance de compenser pour maintenir le volume plasmatique car une perte d'eau de seulement 2% diminue la VO2max et la réactivité de 10%
- Au delà 1h/1h30 d'entraînement, apport glucidique indispensable pour retarder l'apparition de la fatigue, maintenir les capacités d'adresse
- Boire régulièrement par petites gorgées avant d'avoir soif

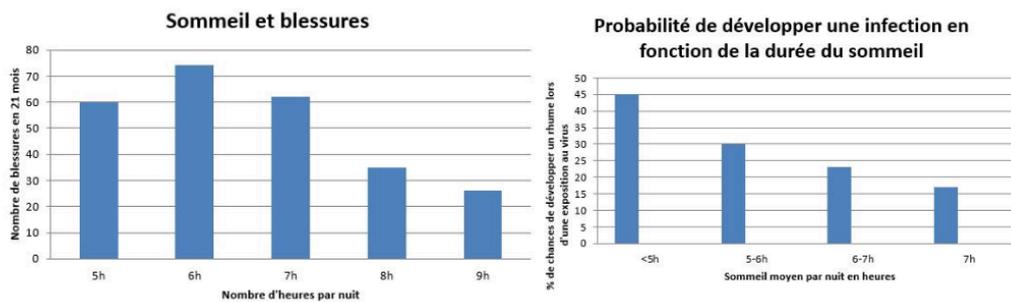




## La vie du sportif

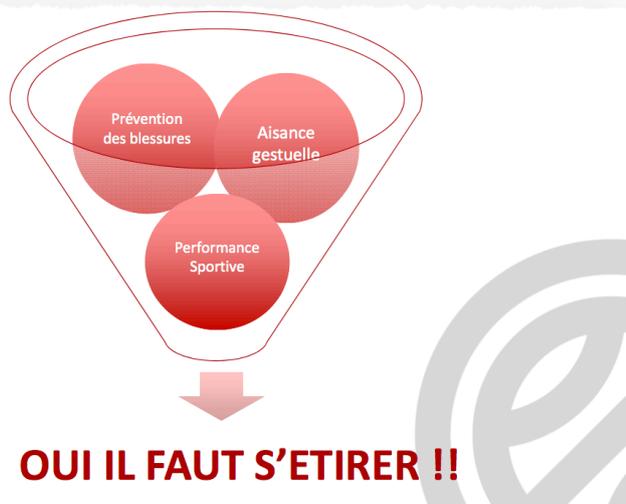
### Le sommeil

## Le sommeil



- Moins De 8h de sommeil , 1,7x plus de chance de blessure
- Moins de 5/6h , 4x plus de chance d'infection
- Construction neuro moteurs et formation du muscle, régénération cartilagineuse

### Les étirements



● **En début de séance :**  
S'échauffer et se préparer à l'effort.

- Étirements dynamiques + déplacements actifs.
- Étirer 4 à 6 secondes maximum.

● **En fin de séance :**

Récupérer et gagner en souplesse.

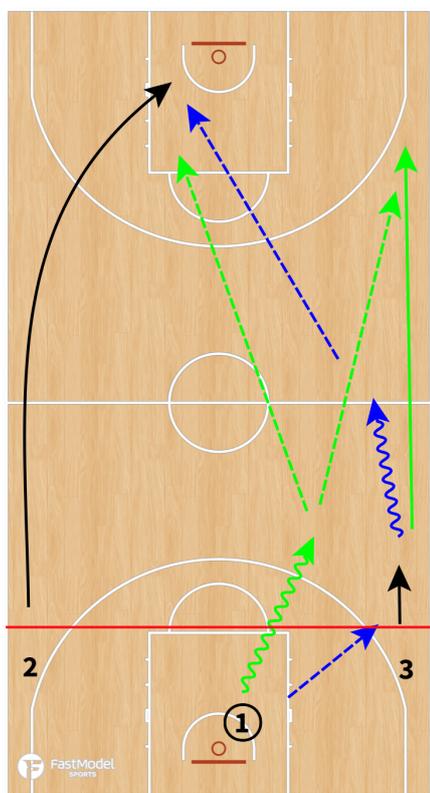
- Étirer les muscles de 15 à 30 secondes en répétant de 2 à 4 fois.



## Les axes de travail en sélection du Bas-Rhin

En sélection U13 il n'existe pas de poste de jeu. Les joueurs jouent selon des principes simples.

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS	
Fondamentaux	Contenus
<b>Tir en course</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail des différents lâchés selon les situations défensives.</li> <li>- Dextérité dans le tir en course : coordination, feintes + lâchés.</li> </ul>
<b>Tir extérieur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestuelle de tir.</li> <li>- Mécanique de tir et posture.</li> <li>- Appuis.</li> </ul>
<b>Le dribble</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contre-attaque / pénétration / changements de main.</li> <li>- Travail de monter de balle avec opposition.</li> </ul>
<b>La passe</b>	- Passes de contre-attaque / après fixation drive / après démarquage / dans le dribble.
<b>Le 1c1</b>	- 1c1 en contre attaque / 1c1 demi terrain après démarquage / 1c1 en dribble.
<b>Lecture des phases de jeu</b>	- Identifier les phases de jeu suivante : contre-attaque / transition / jeu placé

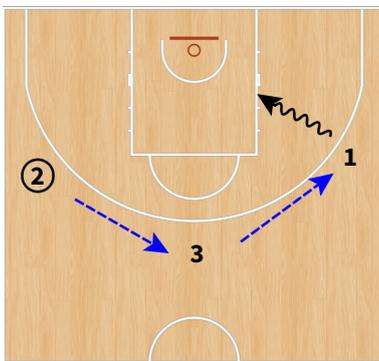
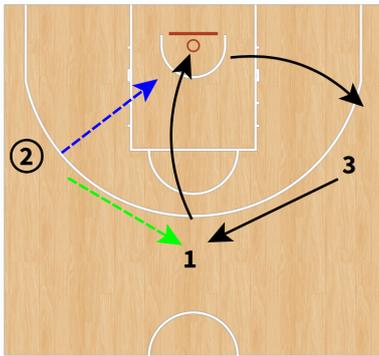


FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS
Contenus
La contre-attaque et le jeu rapide
<b><u>Après rebond défensif</u></b>
1 / Volonté de sortir la balle en passe dans l'aile au dessus des LF du côté où le rebond est pris. 2/ Franchir le milieu en passe ou 1-2 dribbles maximum. 3/ Volonté de marquer en 3 passes maximum en contre-attaque ( = 4 à 6 secondes).
<b><u>Après remise en jeu sur panier encaissé</u></b>
1 / Volonté de remettre en jeu la balle en 1 à 2 sec ( = pas de ballon au sol). 2/ 2 joueurs disponibles pour remise en jeu. 3/ Volonté de progresser en passe une fois le ballon remis en jeu ( si dribble alors 3 ou 4 dribbles pour franchir le milieu).
<b><u>Quelques consignes dans le jeu rapide</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer vers l'avant.</li> <li>- Passe forte et sèche / Passe à terre dans la raquette en surnombre.</li> <li>- Passe dans le même couloir de course = Interdit.</li> <li>- Attraper la balle à 2 mains pour sécuriser la balle.</li> </ul>

**En bleu sortie de balle en passe = prioritaire.**  
**En vert sortie de balle en dribble = secondaire.**



## Les axes de travail en sélection du Bas-Rhin



### FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

#### Contenus

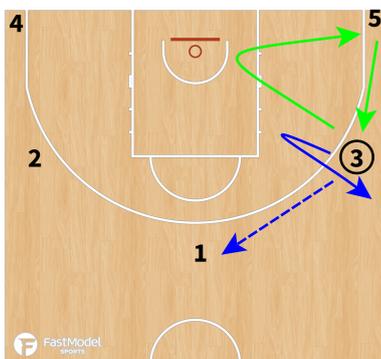
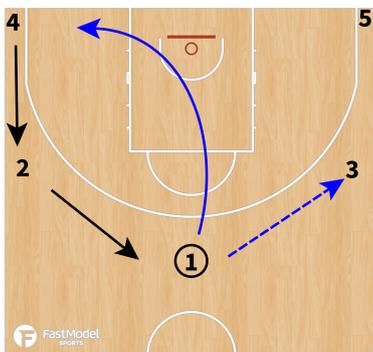
La transition offensive

#### *Si la contre-attaque n'a pas fonctionné*

- 1/ Balle dans l'aile et joueur couloir central coupe en l'er.
- 2/ Joueurs à l'opposé équilibre.
- 3 / Jouer seront les priorités suivantes :
  - sur la coupe de 1
  - Back door de 3
  - Renversement et agressivité lcl de 1.

**En bleu passe dans la coupe = prioritaire.**

**En vert transfert avec 3 qui peut jouer le back door ou renverser selon la défense.**



### FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

#### Contenus

L'attaque placée sur demi-terrain

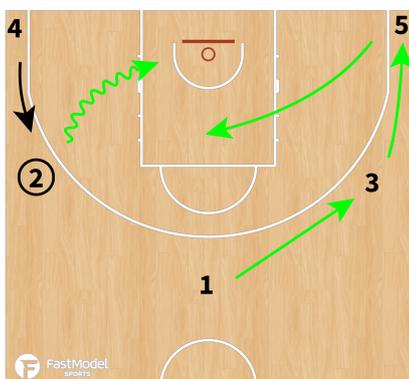
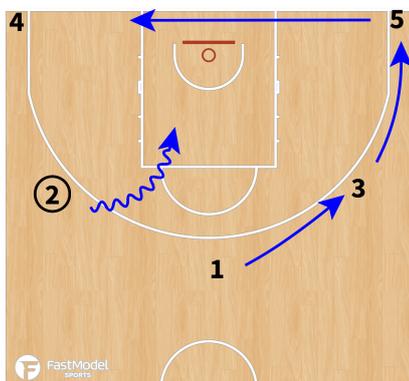
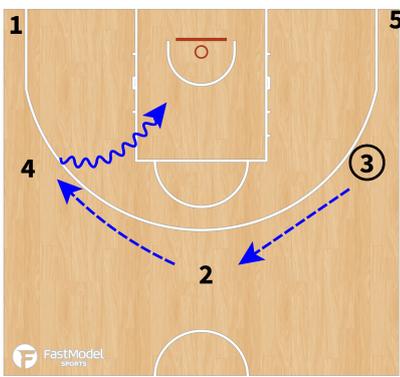
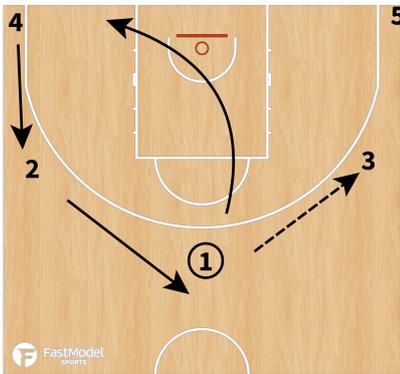
#### *Jeu à 5 en fer à cheval*

**Les règles simples** : Jouer sur des principes de prise d'initiative en respectant des principes.

- 1/ Faire une passe qui descend vers la ligne de fond = J'ai le droit de couper (**schéma n°1**).
- 2/ Faire une passe qui remonte vers la ligne médiane = Je ne coupe pas, je m'écarte ou je me démarque à nouveau (**schéma n°2**).
- 3 / Je ne coupe pas quand un coéquipier engage un lcl.
- 4 / La balle et les joueurs ne restent pas plus de 3 secondes sur le même spot de jeu.



## Les axes de travail en sélection du Bas-Rhin



### FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

#### Contenus

L'attaque placée sur demi-terrain

#### Jeu à 5 en fer à cheval

**Les règles simples** : Jouer sur des principes de prise d'initiative en respectant des principes.

#### Le principe de renversement :

- 1/ Quand je coupe après une passe qui descend = Je coupe à l'opposé de ma passe. Les autres joueurs équilibrent les spots de jeu.
- 2 / Si le 1c1 en première intention n'est pas possible alors je renverse le ballon avec un minimum de 2 passes (principe du passe-passe-drive).
- 3/ Après un renversement de l'aile droite à gauche ou inversement, c'est un bon moment pour driver car la défense est en mouvement.

### FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

#### Contenus

L'attaque placée sur demi-terrain

#### Le jeu sans ballon

**Les règles simples** : Jouer sur des principes de prise d'initiative en respectant des principes.

Le principe du jeu sans ballon :

- 1/ Je suis sous la ligne des lancers-franc et je me déplace dans le sens inverse du joueur qui drive ( drive vers le milieu = jouer sur la ligne de fond / drive vers la ligne de fond = jouer vers le milieu).
- 2 / Je suis au dessus de la ligne des lancers-franc et je me déplace dans le sens inverse du joueur qui drive ( drive vers le milieu = je suis à 45° je vais à 0° / je suis axe panier panier je vais à 45°).

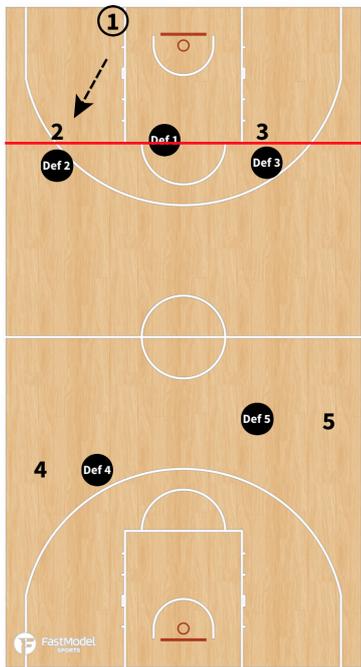


## Les axes de travail en sélection du Bas-Rhin

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS	
Fondamentaux	Contenus
<b>Défense sur porteur de balle</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Défense tout terrain</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défense tout terrain : objectif de maintenir une distance d'1m50 et de rester le plus possible face à son défenseur pour ralentir la montée de balle.</li> <li>- Obliger l'adversaire à faire le plus de changements de main.</li> <li>- Contrôler le dribble de l'adversaire.</li> </ul> <p><u>Règles :</u>            1 / Ralentir la balle le plus possible.            2 / Lecture de jeu si le défenseur veut intervenir sur le dribble (qualité du dribble du joueur en face).</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Défense demi-terrain</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le défenseur est responsable de son duel en 1c1.</li> <li>- Distance par rapport à l'attaquant ni trop près (- 1mètre ) , ni trop loin ( 3 mètres) = distance idéale 1 bras ou 1m , 1m50.</li> <li>- Défense à plat = cadrer les appuis du porteur de balle ( pas d'orientation).</li> <li>- Pression sur la balle pour rendre les choix de l'attaquant difficile sans être en surpression et se faire passer facilement.</li> </ul>
<b>Défense sur non porteur de balle</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Défense tout terrain</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Joueurs sans ballon doivent défendre à plat sous la ligne du ballon.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Défense demi-terrain</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Joueurs sans ballon à <b>une passe</b> doivent être sur les lignes de passes en positions à plat. Plus le ballon se rapproche de son joueur, plus je suis en position fermée.</li> <li>- Joueurs sans ballon à <b>deux passes</b> doivent être sur les lignes de passes en positions à plat. Décrocher avec un pied dans la raquette.</li> <li>- Si le ballon est à l'opposé, être sur l'axe panier panier en aide.</li> </ul>
<b>Rebond</b>	<p>Le travail du rebond est primordial pour le jeu rapide et pour ne pas donner de deuxième chance à l'adversaire.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Rebond défensif</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si tir de l'adversaire chaque joueur est responsable de l'écran en retard sur son joueur pour l'empêcher d'accéder à la raquette (zone restrictive).</li> <li>- Je contrôle mon joueur de profil avec l'avant bras avant de vouloir aller sur le ballon.</li> <li>- Si un joueur est beaucoup plus physique que moi et que suis proche du cercle je peux le bloquer en le gardant dans mon dos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Rebond offensif</u></b></p> <p><b><u>Consignes simples :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quand je rate un panier proche du cercle je le remets dedans.</li> <li>- Je suis mon tir quand je le sens court.</li> <li>- Je suis dans la raquette ou à l'opposé du tir = je vais au rebond offensif.</li> </ul>



## Les axes de travail en sélection du Bas-Rhin

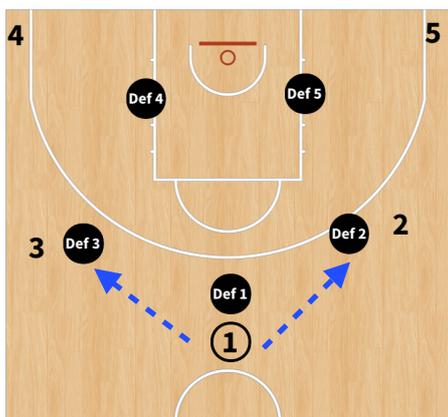


### FONDAMENTAUX COLLECTIF DEFENSIFS

#### Contenus

#### Défense tout terrain

- Quand le joueur 2 reçoit la balle = être sous la ligne du ballon (**ligne rouge**).
- Objectifs :
- Ralentir le ballon et être en capacité d'aider le défenseur du porteur de balle.
  - Pousser les attaquants vers leur ligne de fond = ne pas prendre de back door.

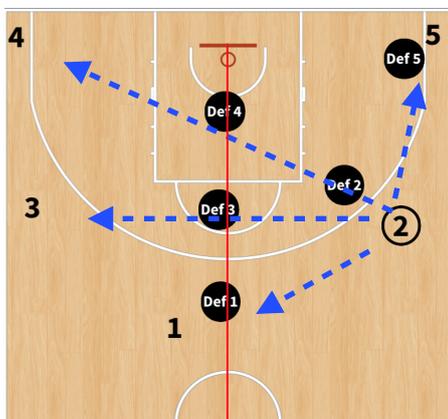


### FONDAMENTAUX COLLECTIF DEFENSIFS

#### Contenus

#### Défense demi-terrain

- Quand le joueur 1 a la balle = couper ligne de passe de 2 et 3, 4 et 5 couvre le back door.
- Objectifs :
- être sur les lignes de passes et empêcher les passes faciles
  - Avec la pression non porteur, essayer de pousser les attaquants le plus loin possible des 3 pts.
- Quand le joueur 2 a la balle = décrocher sur l'axe panier (**axe rouge**).
- Objectifs :
- Tenir le drive sur 2.
  - Pas de retour de passe facile sur 1.
  - Être sur les lignes de passes pour défenseur 3 et 4.



#### L'importance de la défense

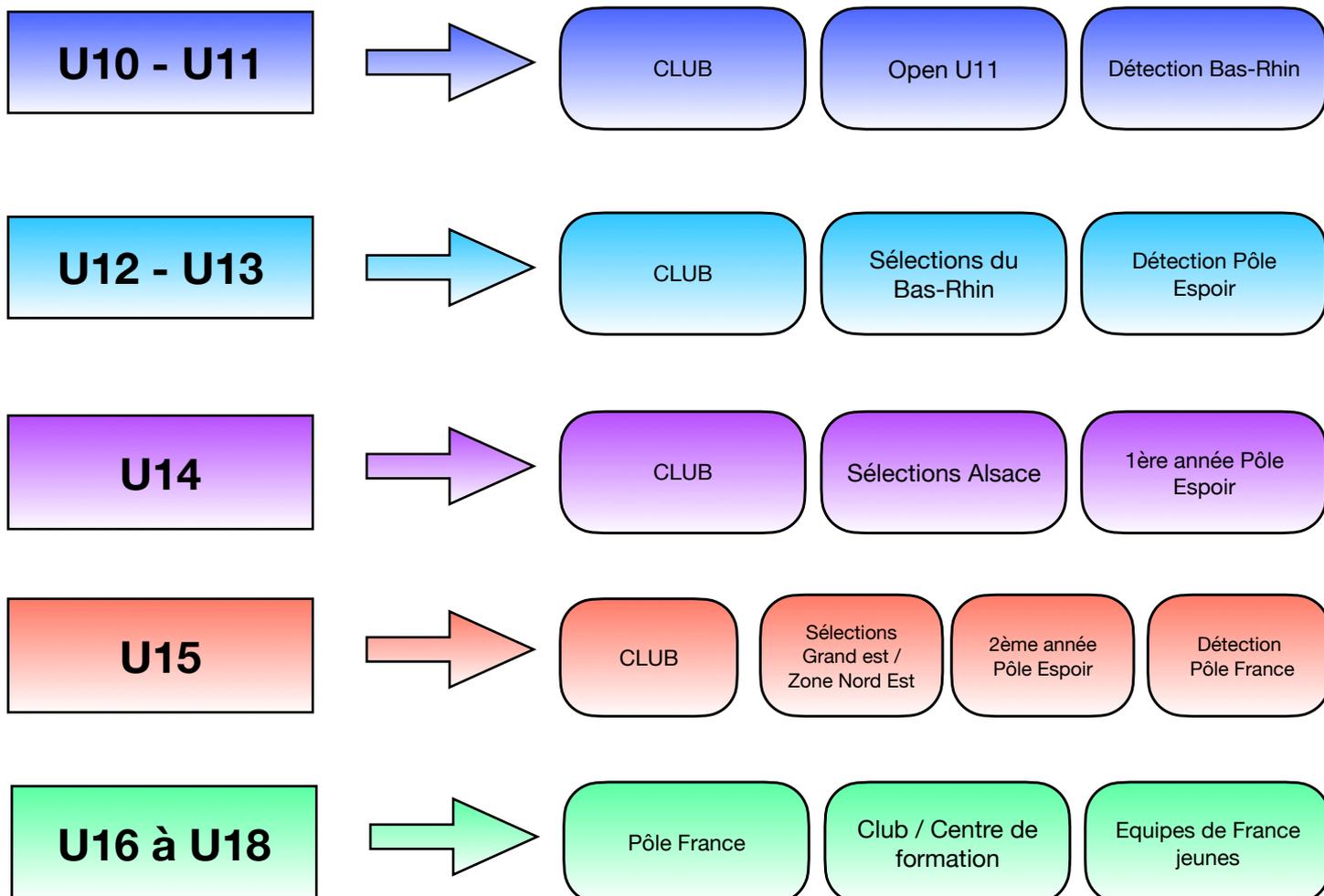
- Détermination, envie, effort pour atteindre les objectifs défensifs.
- Pression sur chaque possession adverse.
- Fatiguer l'adversaire.
- Faire douter l'adversaire.
- Ralentir le temps d'attaque en zone avant.



## La filière de haut-niveau



### Parcours d'excellence sportive FFBB et CD67



### Lexique

- CTF : Conseiller Technique Fédéral.
- CTS : Conseiller Technique Sportif.
- Pôle France : Centre Fédéral de Basket-ball à l'INSEP.
- Pôle espoir Alsace : Structure fédérale regroupant les 12 meilleurs potentiels filles et garçons U14/U15 d'Alsace.
- TIC : Tournoi Inter Comités.
- TIS : Tournoi Inter Secteurs.
- TIZ : Tournoi Inter Zones.
- CIC : Camp Inter Comités : Concerne Bas-Rhin et Haut-Rhin.



## Correspondance Sélection - Club

Cette partie est dédiée aux échanges entre les entraîneurs de la sélection et le ou les entraîneurs du club afin d'échanger sur les axes de travail du joueur, la progression du joueur, sa forme, ses blessures, etc...

Le ...../...../20.....

Entraîneur club

Entraîneur sélection

.....  
.....  
.....  
.....

Le ...../...../20.....

Entraîneur club

Entraîneur sélection

.....  
.....  
.....  
.....

Le ...../...../20.....

Entraîneur club

Entraîneur sélection

.....  
.....  
.....  
.....

Le ...../...../20.....

Entraîneur club

Entraîneur sélection

.....  
.....  
.....  
.....



## Les anciens sélectionné(e)s



### Bas-Rhinoise et Bas-Rhinois passé(e)s par les sélections



Frank N<sup>T</sup>ILIKINA



Marie-Paule FOPPOSSI



Léo WESTERMANN



Ludovic BEYHURST



Jodie CORNELIE



Yannick BOKOLO

### **Mais aussi ... en professionnel / équipe de France jeunes / INSEP / Centre de formation.**

Allison VERNEREY, Anthony LABANCA, Celine PFISTER, Petr CORNELIE, Louise DAMBACH, Clara

DJOKO, Lucas BEAUFORT, Clément FRITSCH, Thomas HANQUIEZ, Simona SOOSOVA, Marine

DURSUS, Jade MARMILLOT, Thomas KIMMANAUER, Thomas KLEIN, Romain HOELTZEL, Lola

HOUPLINE, Manon BOEHRER, Emma PEYTOUR, Julien SAUTER ...



## Contacts



**SITE INTERNET**

[www.basket67.fr](http://www.basket67.fr)



**FACEBOOK**

**@Basket67**



**INSTAGRAM**

**@comitebasket67**



**YOUTUBE**

**@Basket 67**



**FFBB**

[www.ffbb.com](http://www.ffbb.com)